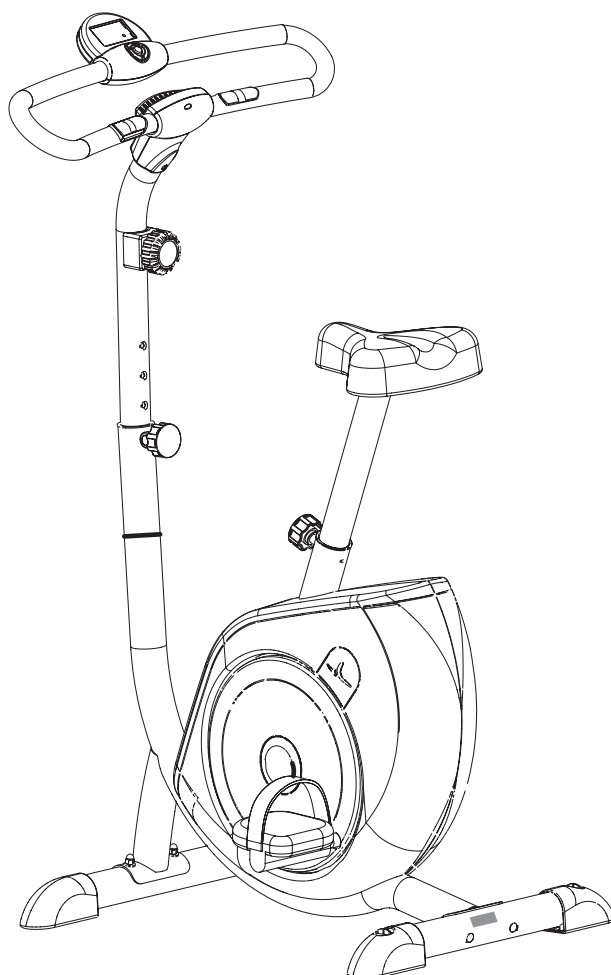


VM 460

NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO
GEBRUIKSHANDLEIDING

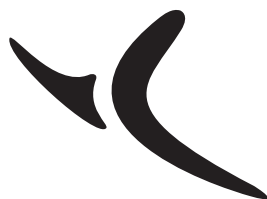
MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
Инструкция по использованию
Οδηγίες χρήσης
使用说明书



D O M Y O S

VM 460

Notice à conserver
Keep these instructions
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Conservar instrucciones
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Zachowaj instrukcję
Őrizze meg a használati útmutatót
Сохранить инструкцию
Οδηγίες προς φύλαξη
请妥善保管说明书



DOMYOS

decathlon
creation©

DECATHLON - 4, Boulevard de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France
www.decathlon.com Made in China - Hecho en China - 制造台湾 Сделано в Китае

Réf. pack : 425.523 - CNPJ : 02.314.041/0001-88 合格品



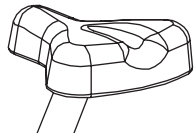
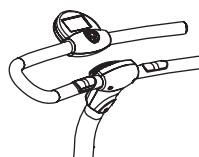
Réglez votre VM 460 à votre taille
How to adjust your VM 460 to your height
Cómo regular el VM 460 a su talla
Anpassung des VM 460 an Ihre Größe
Come regolare il VM 460 al proprio fisico
Hoe uw VM 460 aan te passen aan uw maat
Como ajustar o seu VM 460 ao seu tamanho
Dostosowanie regulacji VM 460 do wzrostu
A VM 460 beállítása az ön méretére

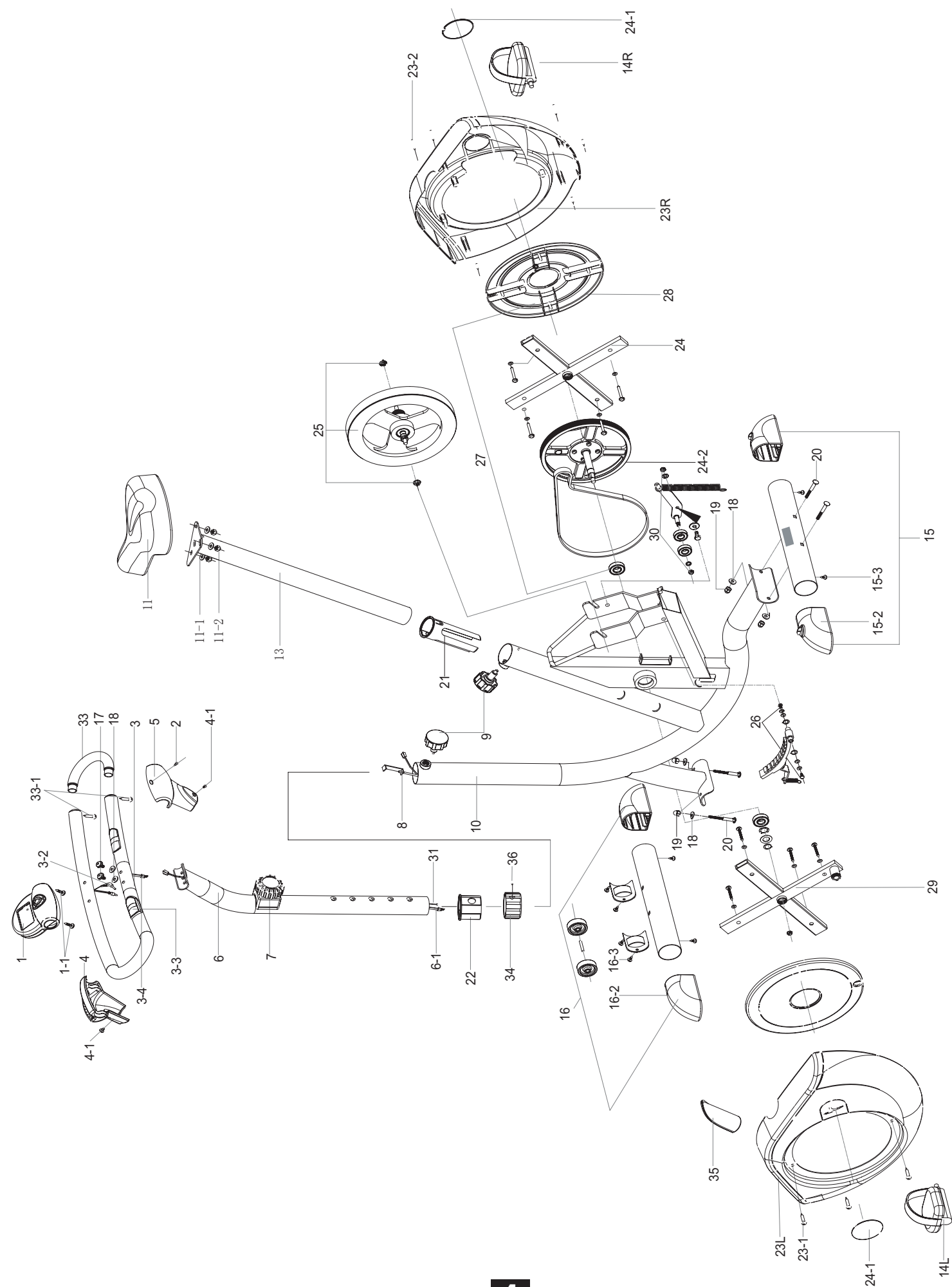
Настройка VM 460 производится в соответствии с ростом пользователя

Ρυθμίστε το VM 460 στο ύψος σας

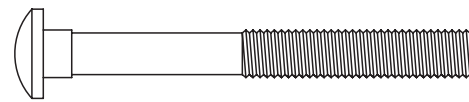
如何将您的 VM 460 调整到您的尺寸



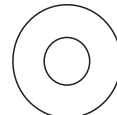
				
				
	 ▶ 150 cm 4' 11"	XS	1	XS
	150 cm 4' 11" ↔ 157 cm 5' 2"		2	
	157 cm 5' 2" ↔ 163 cm 5' 4"	S	3	S
	163 cm 5' 4" ↔ 170 cm 5' 7"		4	
	170 cm 5' 7" ↔ 175 cm 5' 9"	M	5	M
	175 cm 5' 9" ↔ 180 cm 5' 11"		6	
	180 cm 5' 11" ↔ 186 cm 6' 2"	L	7	L
	186 cm 6' 2" ↔ 193 cm 6' 4"		8	
	193 cm 6' 4" ↔ 198 cm 6' 6"	XL	9	L
	 ▶ 198 cm 6' 6"		10	



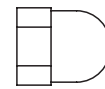
A



TRCC M8x75

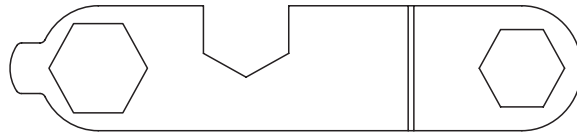


19X8X2

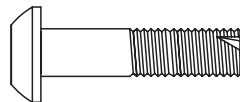


M8

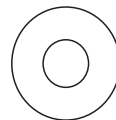
x4



B

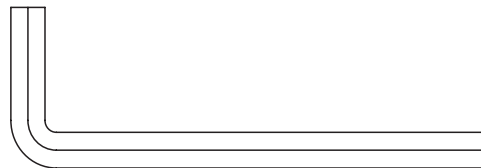


M8X35



19X8X2

x2

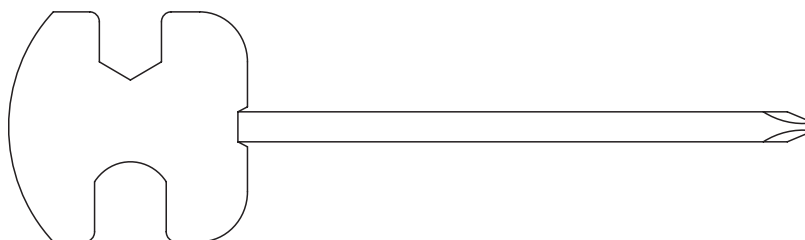


C

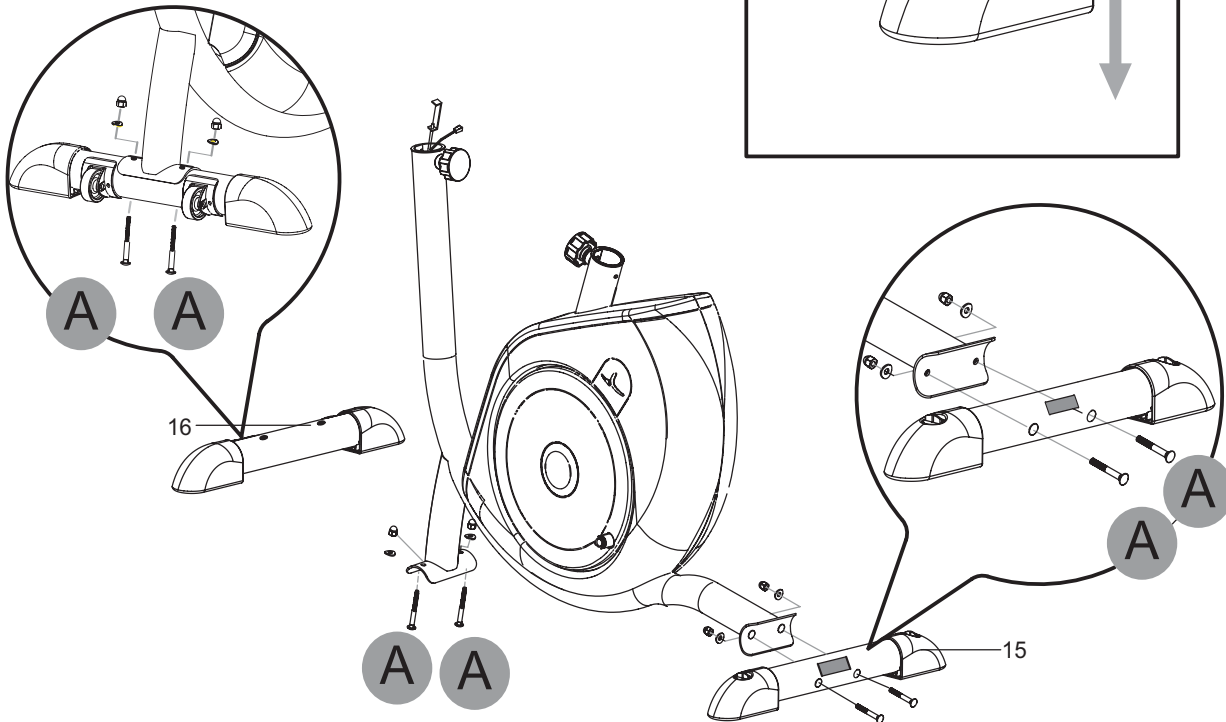
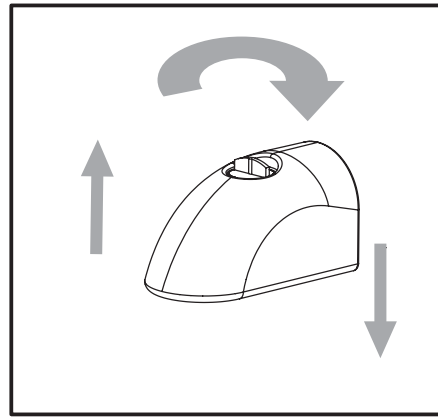
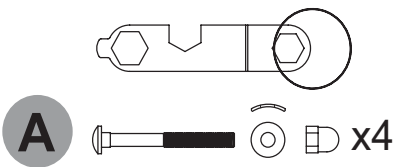


M3X20

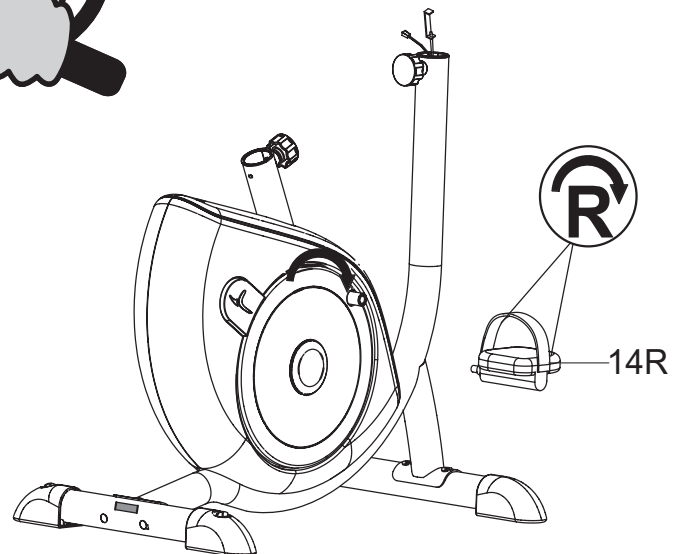
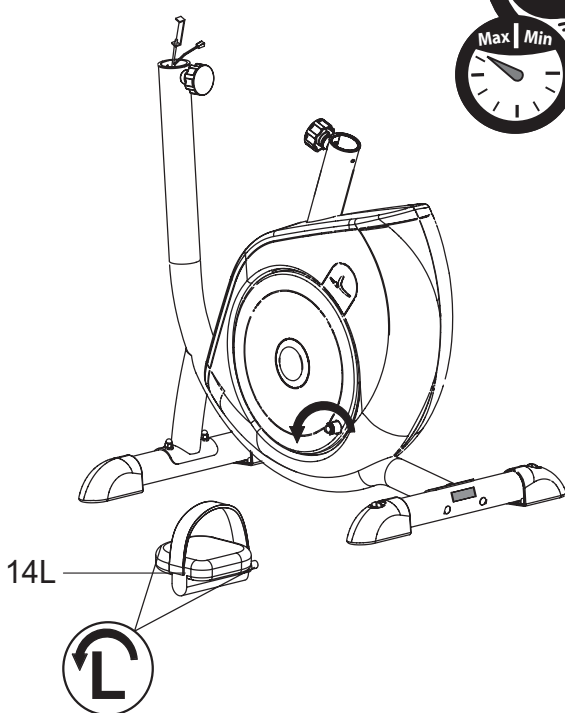
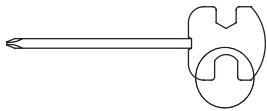
x1

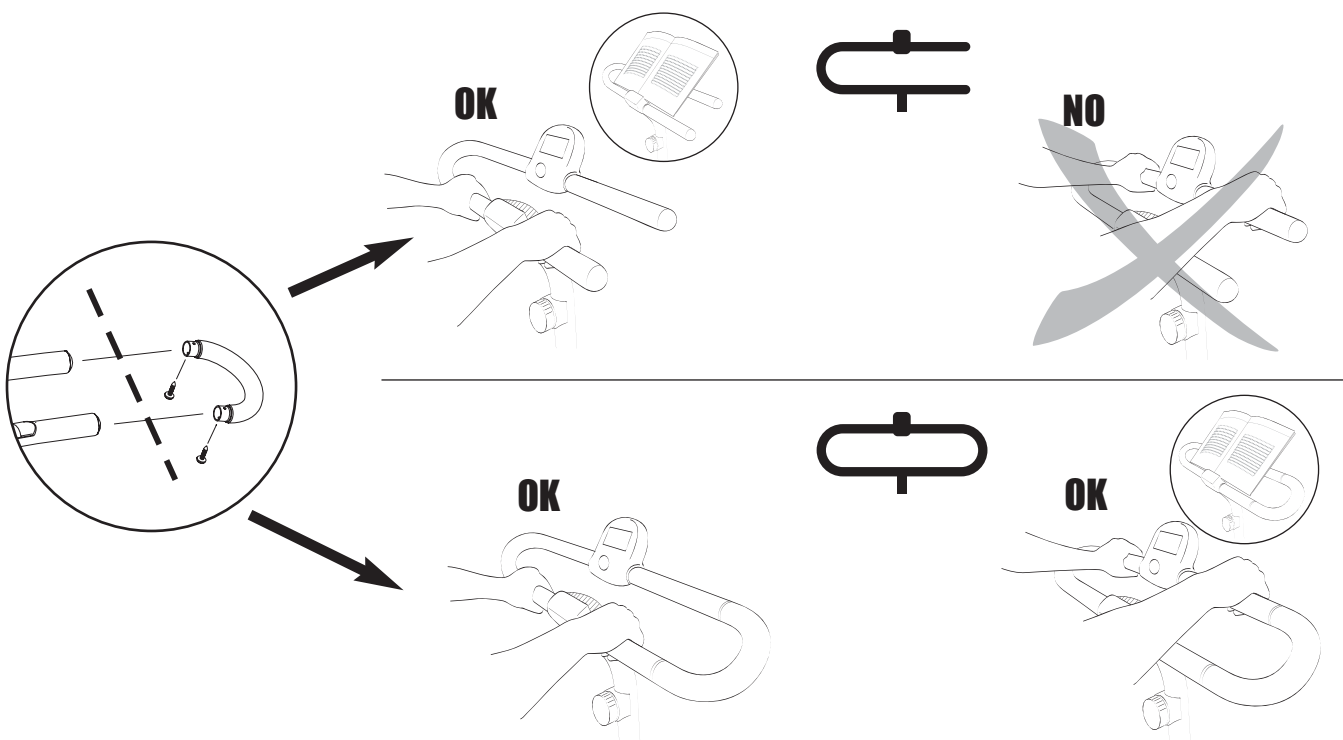
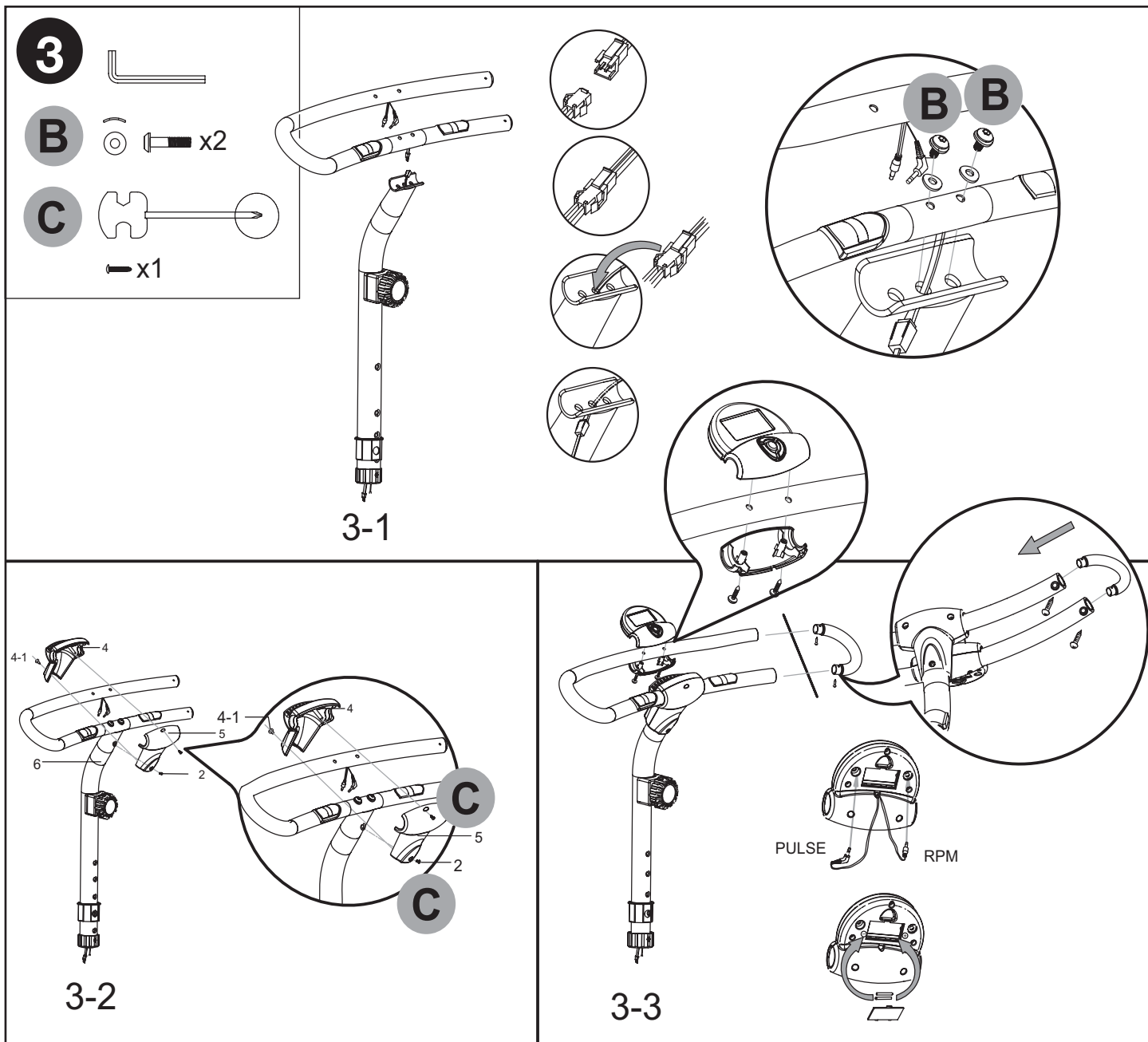


1

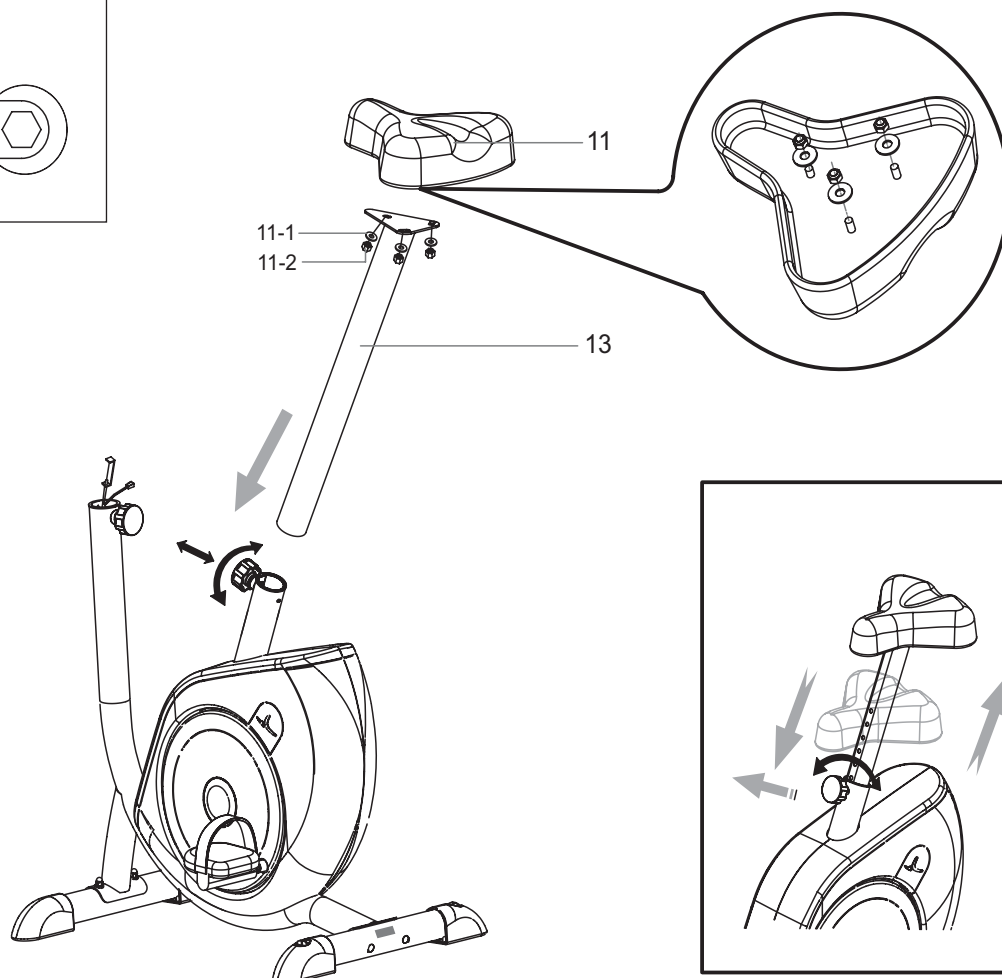
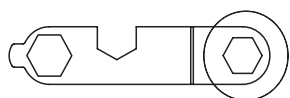


2

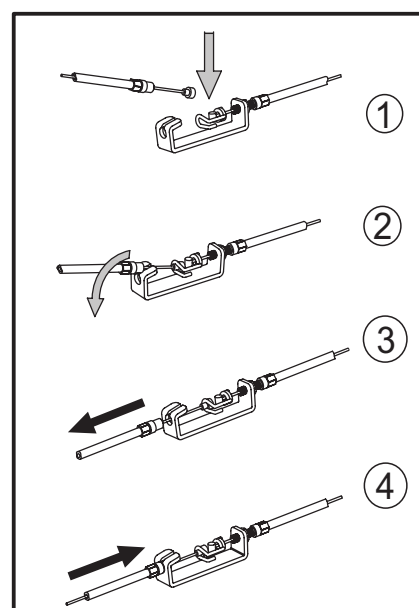
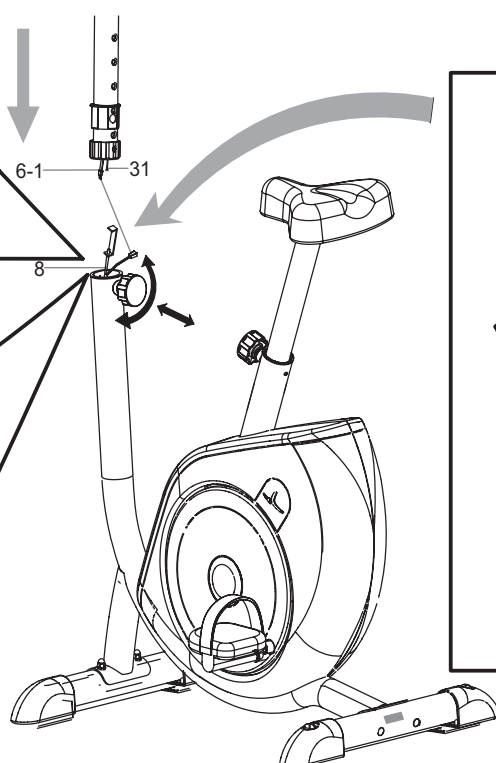
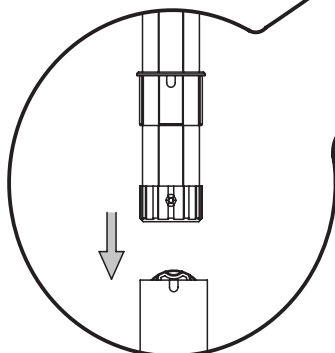
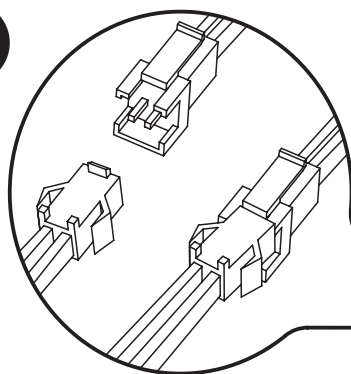




4



5



Vous avez choisi un appareil Fitness de marque DOMYOS. Nous vous remercions de votre confiance.

Nous avons créé la marque DOMYOS pour permettre à tous les sportifs de s'entraîner à domicile.

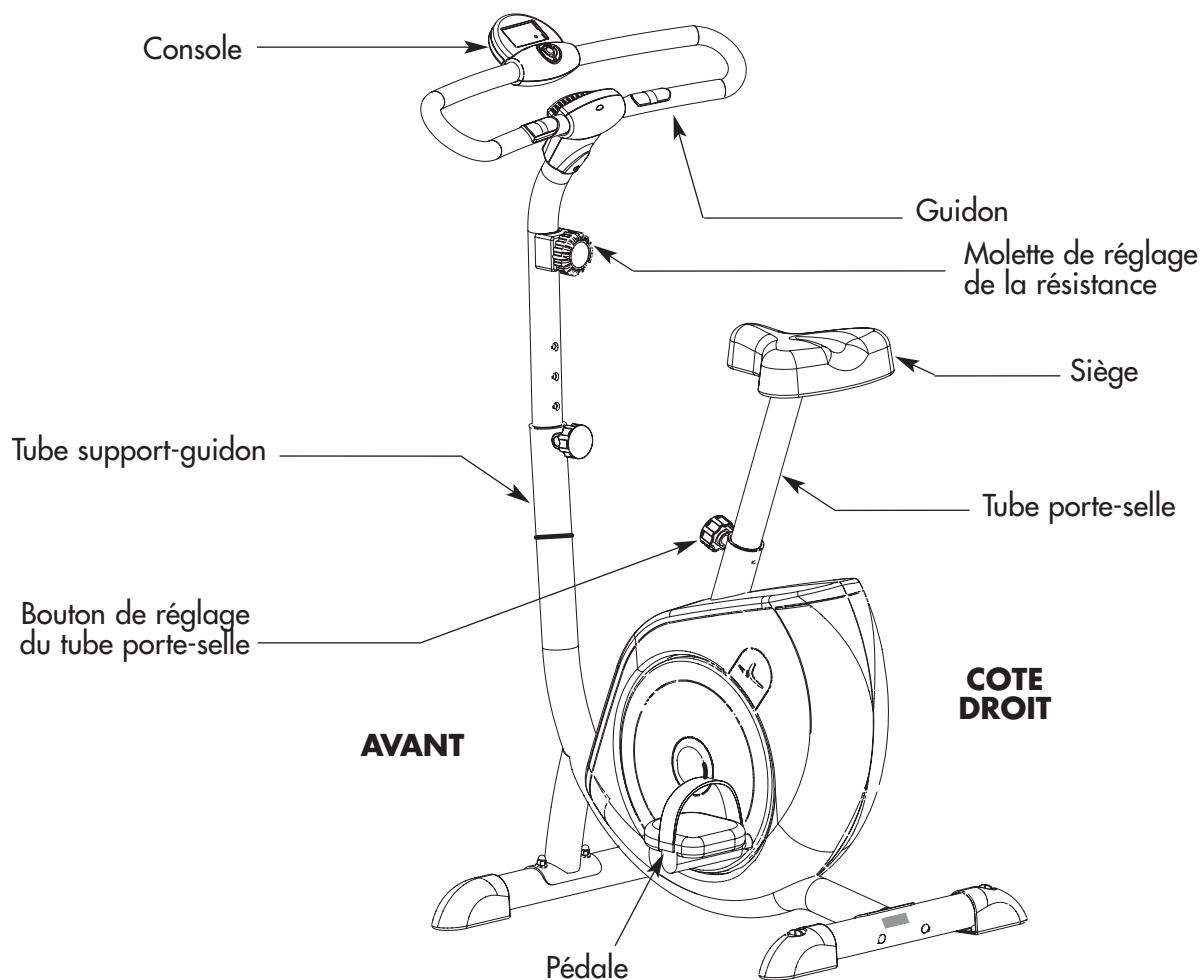
Nos produits sont créés par des sportifs pour des sportifs.

Nous serons heureux de recevoir toutes vos remarques et suggestions concernant les produits DOMYOS.

Pour cela, l'équipe de votre magasin est à votre écoute ainsi que le service conception des produits DOMYOS.

Si vous souhaitez nous écrire, vous pouvez nous envoyer un mail à l'adresse suivante : www.decathlon.com

Nous vous souhaitons un bon entraînement et espérons que ce produit DOMYOS sera pour vous synonyme de plaisir.



	VM 460	35 kg 77,2 lbs
	150 x 70 x 90 cm 59 x 27,6 x 35,4 inch	

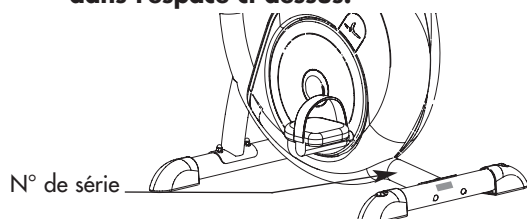
**COTE
GAUCHE**

ARRIERE

Modèle N° : _____

N° de série : _____

Pour toute référence ultérieure,
veuillez inscrire le numéro de série
dans l'espace ci-dessus.



N° de série

AVERTISSEMENT

Lire tous les avertissements apposés sur le produit.

Avant toute utilisation, lire toutes les précautions d'usage
ainsi que les instructions de ce manuel d'utilisation.

Conservez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

PRESENTATION

Le VM460 est un vélo de remise en forme nouvelle génération.
Ce vélo vous place dans une position anatomique, le dos droit et les bras dans une position reposante.
Ce produit est équipé d'une transmission magnétique pour un grand confort de pédalage sans à-coups.

SÉCURITÉ

Avertissement : pour réduire le risque de blessure grave, lisez les précautions d'emploi importantes ci-après avant d'utiliser le produit.

1. Lisez toutes les instructions de ce manuel avant d'utiliser le produit. N'utilisez ce produit que de la façon dont cela est décrit dans ce manuel. Conservez ce manuel pendant toute la durée de vie du produit.
2. Cet appareil est conforme aux normes européennes, américaines et chinoises, relatives aux produits Fitness dans un usage domestique et non thérapeutique. (EN-957-1 et 5 classe HC / ASTM F1250 / GB17498)
3. Le montage de cet appareil doit être fait par un adulte.
4. Il revient au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du produit sont informés comme il convient de toutes les précautions d'emploi.
5. DOMYOS se décharge de toute responsabilité concernant des plaintes pour blessure ou pour des dommages infligés à toute personne ou à tout bien ayant pour origine l'utilisation ou la mauvaise utilisation de ce produit par l'acheteur ou par toute autre personne.
6. Le produit n'est destiné qu'à une utilisation domestique. N'utilisez pas le produit dans tout contexte commercial, locatif ou institutionnel.
7. Utilisez ce produit à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et des poussières, sur une surface plane et solide et dans un espace suffisamment large. S'assurer de disposer d'un espace suffisant pour l'accès les déplacements autour du vélo en toute sécurité. Pour protéger le sol, recouvrir le sol d'un tapis sous le produit.
8. Il est de la responsabilité de l'utilisateur d'assurer le bon entretien de l'appareil. Après le montage du produit et avant chaque utilisation, contrôlez que les éléments de fixation sont bien serrés et ne dépassent pas. Vérifiez l'état des pièces les plus sujettes à l'usure.
9. En cas de dégradation de votre produit, faites remplacer immédiatement toute pièce usée ou défectueuse par le Service Après Vente de votre magasin DECATHLON le plus proche et n'utilisez pas le produit avant réparation complète.
10. Ne pas stocker le produit dans un endroit humide (bord de piscine, salle de bain, ...)
11. Pour la protection de vos pieds pendant l'exercice, portez des chaussures de sport. NE PAS porter de vêtements amples ou pendants, qui risquent d'être pris dans la machine. Retirez tous vos bijoux.
12. Attacher vos cheveux afin qu'ils ne vous gênent pas pendant l'exercice.
13. Si vous ressentez une douleur ou si vous êtes pris de vertiges alors que vous faites de l'exercice, arrêtez immédiatement, reposez-vous et consultez votre médecin.
14. A tout moment, tenir les enfants et animaux domestiques éloignés du produit.
15. Ne pas approcher vos mains et pieds des pièces en mouvement.
16. Avant d'entreprendre ce programme d'exercices, il est nécessaire de consulter un médecin afin de s'assurer qu'il n'y ait pas de contre-indications ; et particulièrement si vous n'avez pas fait de sport depuis plusieurs années.
17. Ne laissez pas dépasser les dispositifs de réglage.
18. Ne bricolez pas votre VM460.
19. Lors de vos exercices ne pas cambrer votre dos, mais le tenir droit.
20. De nombreux facteurs sont susceptibles d'affecter la précision de lecture du capteur de pulsations, celui-ci n'est pas un outil médical. Il est uniquement destiné à vous aider à déterminer la tendance générale du rythme cardiaque.
21. Les personnes portant un stimulateur cardiaque, un défibrillateur ou tout autre dispositif électronique implanté sont averties qu'elles utilisent le capteur de pulsations à leurs risques et périls. Avant la première utilisation, un exercice test sous le contrôle d'un médecin est donc recommandé.
22. Il est déconseillé aux femmes enceintes d'utiliser le capteur de pulsations. Avant toute utilisation veuillez consulter votre médecin.
23. Pour monter ou descendre ou utiliser le produit, tenez-vous toujours au guidon.
24. Toute opération de montage/démontage sur le vélo d'appartement doit être effectuée avec soin.
25. Lorsque vous arrêtez votre exercice, pédalez en diminuant progressivement la vitesse jusqu'à arrêt complet des pédales.
26. Poids maxi de l'utilisateur : 110 kg – 242 livres.
27. Il ne doit y avoir qu'une seule personne sur le produit pendant l'exercice.
28. Nettoyez avec une éponge humide. Bien rincer et sécher.

AVERTISSEMENT

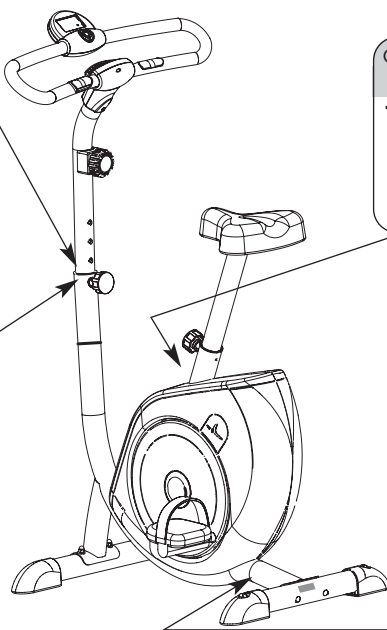
Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Cela est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou ayant eu des problèmes de santé auparavant. Lisez toutes les instructions avant utilisation.

Les adhésifs illustrés sur cette page ont été apposés sur le produit aux endroits représentés ci-dessous. Pour tout adhésif manquant ou illisible, veuillez contacter votre magasin DECATHLON et commander un adhésif de remplacement gratuit. Remplacez l'adhésif sur le produit à l'endroit indiqué.

Ce produit, qui est conforme aux normes EN 957 classe HC, ASTM F 1250 classe B, GB17498, n'est pas destiné à un usage thérapeutique.

⚠ AVERTISSEMENT

- Tout usage impropre de ce produit risque de provoquer des blessures graves.
- Avant toute utilisation, veuillez lire attentivement le mode d'emploi et respecter l'ensemble des avertissements et instructions qu'il contient.
- Ne pas permettre aux enfants d'utiliser cette machine et les tenir éloignés de cette dernière.
- Si l'autocollant est endommagé, illisible ou manquant, il convient de le remplacer.
- Ne pas approcher vos mains, pieds et cheveux de toutes les pièces en mouvement.



CHARGE MAXIMALE
ADMISSIBLE

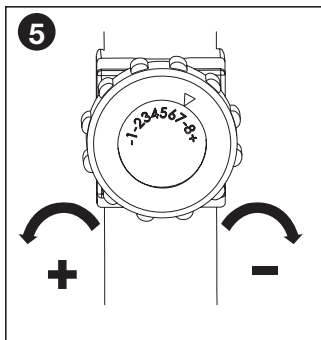
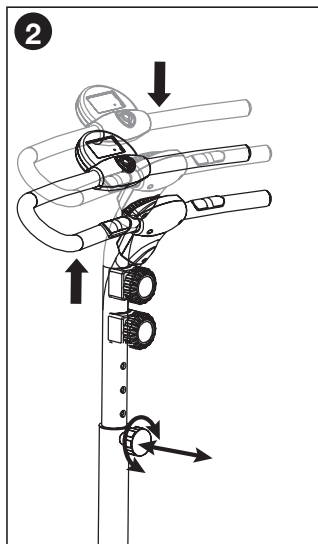
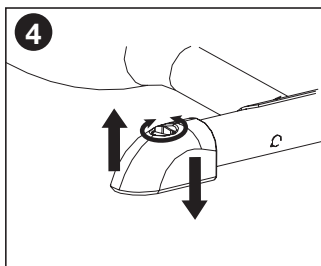
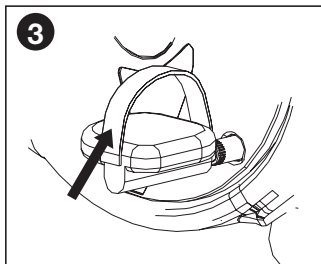
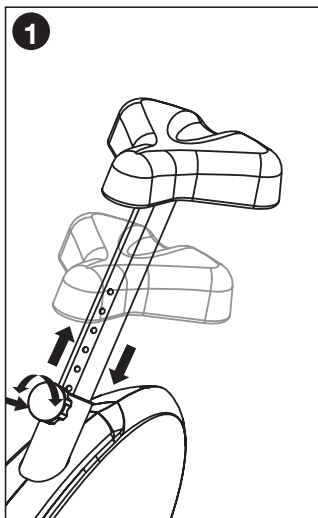
110 kg / 242 lbs



decathlon creation®	D O M Y O S		 8/191.891
	DECATHLON - 4 bd de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France F: (+)33.3.20.50.00		
	EN 957-1,5/ASTM F1250 - F2276 / 16CFR1303 / GB17498		
	STT: xxx Order: xxxxxxx - xxxxxx wxx-2004	DPP: DP Shanghai Model: 3310596 Made in CHINA	

REGLAGES

Avertissement : il est nécessaire de descendre du vélo pour procéder à tout réglage (selle, guidon).



1 COMMENT AJUSTER LA POSITION DU SIEGE

Pour un exercice efficace, le siège doit être à bonne hauteur. En pédalant, vos genoux doivent être légèrement fléchis au moment où les pédales sont dans la position la plus basse. Pour ajuster le siège, le maintenir et dévisser le bouton sur le tube de selle. Aligner l'un des trous du tube porte selle avec celui du tube de selle. Remettre en place le bouton et le resserrer.

ATTENTION :

- S'assurer de la remise en place du bouton dans le tube de selle et le serrer à fond.
- Ne jamais dépasser la hauteur maxi de selle.

2 COMMENT AJUSTER LE GUIDON

Pour ajuster la hauteur du guidon, le maintenir et dévisser le bouton sur l'armature principale. Aligner, à la hauteur souhaitée, l'un des trous du tube porte guidon avec celui de l'armature principale. Remettre en place le bouton et le resserrer.

ATTENTION :

- S'assurer de la remise en place du bouton dans le tube porte guidon et le serrer à fond.
- Ne jamais dépasser la hauteur maxi du tube porte guidon.

3 COMMENT AJUSTER LA SANGLE DES PEALES

Pour ajuster la sangle de la pédale, desserrer d'abord le système de blocage sous la pédale, ajuster la sangle à la position désirée et resserrer la fixation.

4 MISE A NIVEAU DU VELO

En cas d'instabilité du vélo pendant l'utilisation, tourner l'une des molettes d'extrémité en plastique du pied support arrière ou les deux jusqu'à la suppression de l'instabilité.

5 REGLAGE DE LA RESISTANCE

Le système de freinage et la résistance sont couplés à la vitesse de pédalage.

Le réglage de la résistance s'effectue à l'aide de la molette indexée de 1 à 8.

La position 1 correspond à la résistance la moins élevée et la position 8 à la plus élevée.

Vous pouvez faire varier la résistance tout en pédalant.

COMPTEUR VM 460

MISE EN MARCHÉ

Pour mettre l'ordinateur en marche, appuyez sur n'importe quelle touche ou commencez à pédaler.

FONCTION DES TOUCHES

MODE :

Appuyez sur "MODE" pour sélectionner l'affichage de fonction que vous souhaitez voir apparaître sur l'écran principal. La fonction sélectionnée clignotera sur le champ inférieur.

SET (réglage) :

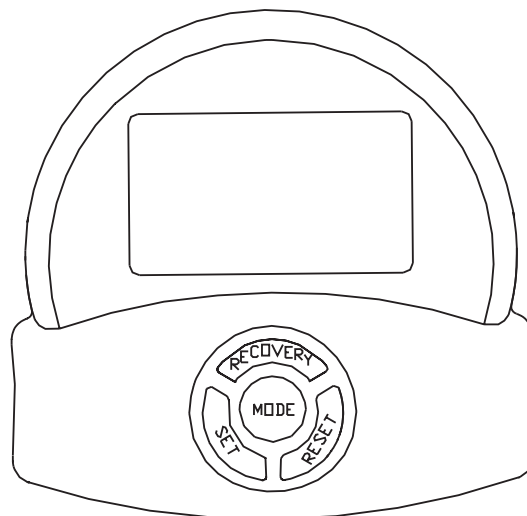
Utiliser cette touche et "Mode" pour régler le Temps, la Distance, les Calories ou les Pulsations.

RESET (remise à zéro) :

Utiliser cette touche et la touche MODE pour remettre le Temps, la Distance, les Calories ou les Pulsations à "0". Maintenez la touche "Reset" appuyée pendant 4 secondes pour remettre toutes les fonctions à "0".

RECOVERY (récupération) :

Appuyez sur cette touche après votre exercice, posez vos mains sur les 2 capteurs de pulsation pendant une minute et le moniteur affichera votre statut de récupération de fréquence cardiaque sur une durée de "récupération" d'une minute.



FONCTIONS AFFICHAGE DE L'ECRAN

STOP :

S'affiche dès que vous cessez de pédaler. Indique que la console ne reçoit pas de signal provenant des pédales.

SCAN :

S'affiche dès que vous commencez à pédaler. L'affichage de l'écran principal passe automatiquement par chaque fonction pendant 6 secondes : speed (vitesse) => RPM (tr/min) => time (durée) => distance (distance) => calories (calories) => pulse (pulsations).

SPEED (VITESSE) :

affiche la vitesse actuelle. De 0.00 à 99.9 km/h (ou mile/h pour les produits commercialisés aux USA)

RPM (tr/min) :

affiche le cadence de pédalage actuelle (en tr/min). L'affichage de la cadence et de la vitesse passeront de l'un à l'autre toutes les 6 secondes tout au long de l'exercice.

TIME (TEMPS) :

cumule la durée totale de l'exercice de 00:00 à 99:59. Vous pouvez prérégler la durée de l'entraînement avant l'exercice : à l'aide de la touche MODE, sélectionnez la fenêtre TIME, puis en appuyant sur la touche SET vous pouvez régler la durée de l'exercice minute par minute de 0 à 99 minutes. Démarrer l'exercice, le temps commencera à se décompter. Dès que votre objectif de temps est atteint, l'alarme du moniteur retentit pendant 8 secondes. Si vous choisissez de continuer votre exercice, le temps commencera à s'incrémenter immédiatement.

CARACTERISTIQUES DE LA FONCTION RECUPERATION :

Appuyez sur la touche Recovery (récupération) après avoir achevé votre entraînement.

Placez les deux mains sur les capteurs de pulsation ; le compteur affichera une minute (00:60) et comptera à rebours. L'ordinateur mesurera votre fréquence cardiaque durant cette minute et affichera votre statut de récupération de fréquence cardiaque après cette minute. L'écran LCD affichera ce qui suit : F1, F2, F3, F4, F5 ou F6.

F1: vous avez une condition physique au-dessus de la moyenne.

F3: vous avez une bonne condition.

F6 : Réduisez votre niveau de résistance à l'entraînement la prochaine fois, exercez-vous avec un niveau de résistance inférieur pendant les 30 à 60 prochains jours.

ATTENTION: il s'agit d'une estimation et ne doit en aucun cas être prise comme caution médicale.

DISTANCE (distance) :

cumule les distances parcourues au cours l'exercice de 0 à 9999 km (miles pour les produits commercialisés aux USA). Vous pouvez prérégler la distance à parcourir au cours de l'entraînement avant l'exercice. Le réglage se fait de la même façon que pour la durée de l'exercice. (Incrémentation par tranche de 0,5 km ou mile)

CALORIES (calories) :

cumule les calories totales dépensées au cours l'exercice de 0 à 9999 km (miles pour les produits commercialisés aux USA). Vous pouvez prérégler le nombre de calories à dépenser au cours de l'entraînement avant l'exercice. Le réglage se fait de la même façon que pour la durée de l'exercice. (Incrémentation par tranche de 10 calories)

PULSE (pulsations) :

indique votre fréquence cardiaque instantanée (en Battement Par Minute) lorsque vous posez les mains sur les 2 capteurs de pulsations. Vous pouvez également fixer la fréquence cardiaque que vous ne souhaitez pas dépasser au cours de votre exercice (de 30 à 240 BPM). Si vous dépassez cette fréquence, l'alarme du moniteur retentira.

ATTENTION : le capteur de pulsation délivre une estimation, il ne peut en aucun cas être considéré comme un outil médical.

FIXEZ-VOUS DES OBJECTIFS

Vous pouvez vous fixer des "objectifs" soit pour le TEMPS, la DISTANCE, les CALORIES ou les PULSATIONS.

Par exemple, si vous vous fixez un objectif de CALORIE de 100, au démarrage de l'exercice, vous remarquerez que l'affichage des CALORIES se décomptera de 100 à 0.

Nous vous recommandons de ne fixer qu'un objectif (TIME ou DISTANCE ou CALORIES) par exercice.

Remarquez, si aucun objectif n'est fixé (TIME, DISTANCE et CALORIES) et que tous les objectifs sont à 0, toutes ces valeurs iront croissantes, dès que vous commencez à pédaler.

Pendant votre exercice, lorsqu'un objectif est atteint, cet affichage clignote et l'alarme du moniteur retentit durant 8 secondes, signalant que votre entraînement est terminé.

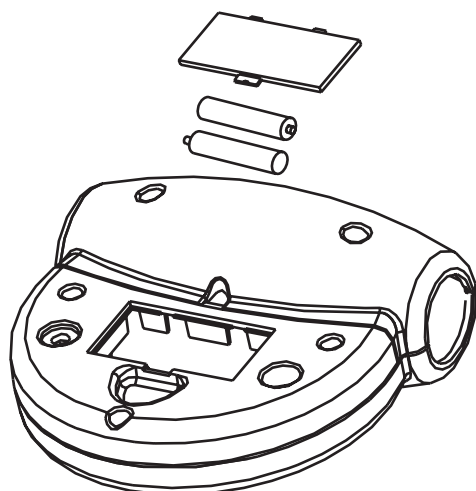
ARRÊT AUTOMATIQUE

Si aucun signal provenant des pédales n'est reçu pendant cinq minutes, la console s'éteindra.

SPECIFICATIONS

FONCTION	Temps	0:00-99:59
	Distance	0.01-99.99 kilomètres ou miles (USA)
	VITESSE actuelle	0.0-99.9 km/h ou miles/h (USA)
	Rythme cardiaque	30-240 pulsations par minute
	Calories	0.1-99.9 kcal
ECRAN		A cristaux liquides
MODULE DE COMMANDE		Microprocesseur 4 bits à circuit unique
CAPTEUR		Type magnétique sans contact
SOURCE D'ENERGIE		Nécessite 2 batteries de type AA ou UM-3
TEMPERATURE DE SERVICE		0°C ~ +40°C (32°F ~ 104°F)
TEMPERATURE DE STOCKAGE		-10°C ~ +60°C (14°F ~ 140°F)

CHANGEMENT DES PILES



1. Retirez le couvercle et placez deux piles de type AA ou UM-3 dans le logement prévu à cet effet à l'arrière de l'écran. Veuillez vous reporter à l'illustration ci-contre.
2. S'assurer de la mise en place correcte des piles et du parfait contact avec les ressorts.
3. Remettre en place le couvercle et s'assurer de sa fermeture.
4. Si l'affichage est illisible ou partiel, veuillez retirer les piles, attendre 15 secondes et les remettre en place.
5. A un usage normal la durée de vie des batteries est d'environ deux mois.
6. Si vous retirez les batteries, la mémoire de l'ordinateur s'efface.
7. Rapportez les piles usagées dans les endroits de recyclage prévus à cet effet.



RECYCLAGE :

Le symbole « poubelle barrée » signifie que ce produit et les piles qu'il contient ne peuvent être jetés avec les déchets domestiques. Ils font l'objet d'un tri sélectif spécifique. Déposez les batteries ainsi que votre produit électronique en fin de vie dans un espace de collecte autorisé afin de les recycler. Cette valorisation de vos déchets électroniques permettra la protection de l'environnement et de votre santé.

PARTIES DU CORPS TRAVAILLEES

Le vélo d'appartement est une excellente forme d'activité cardio-training. L'entraînement sur cet appareil vise à augmenter votre capacité cardio-vasculaire. Par ce principe, vous améliorez votre condition physique, votre endurance et vous brûlez des calories (activité indispensable pour perdre du poids en association avec un régime).

Le vélo d'appartement permet enfin de tonifier les jambes et les fessiers.
Participent également à l'exercice des muscles des mollets et la partie basse des abdominaux.

UTILISATION

Si vous débutez, commencez par vous entraîner pendant plusieurs jours avec une résistance et une vitesse de pédalage faible, sans forcer, et en prenant si nécessaire des temps de repos. Augmentez progressivement le nombre ou la durée des séances.

Entretien/Echauffement : Effort progressif à partir de 10 minutes.

Pour un travail d'entretien visant à se maintenir en forme ou à une rééducation, vous pouvez vous entraîner tous les jours pendant une dizaine de minutes. Ce type d'exercice visera à éveiller vos muscles et articulations ou pourra être utilisé comme échauffement en vue d'une activité physique.

Pour augmenter la tonicité des jambes, choisissez une résistance plus importante et augmentez le temps d'exercice.

Bien évidemment, vous pouvez faire varier la résistance de pédalage tout au long de votre séance d'exercice.

Travail aérobique pour la mise en forme : Effort modéré pendant un temps assez long (35mn à 1 heure).

Si vous désirez perdre du poids, ce type d'exercice, associé à un régime, est le seul moyen d'augmenter la quantité d'énergie

consommée par l'organisme. Pour ce faire, inutile de forcer au-delà de ces limites. C'est la régularité de l'entraînement qui permettra d'obtenir les meilleurs résultats.

Choisissez une résistance de pédalage relativement faible et effectuez l'exercice à votre rythme mais au minimum pendant 30 minutes. Cet exercice doit faire apparaître une légère sueur sur la peau mais ne doit en aucun cas vous essouffler. C'est la durée de l'exercice, sur un rythme lent qui va demander à votre organisme de puiser son énergie dans vos graisses à condition de pédaler au delà d'une trentaine de minutes, trois fois par semaine minimum.

Entraînement aérobique pour l'endurance : Effort soutenu pendant 20 à 40 minutes.

Ce type d'entraînement vise un renforcement significatif du muscle cardiaque et améliore le travail respiratoire.

La résistance et/ou la vitesse de pédalage est augmentée de façon à augmenter la respiration pendant l'exercice. L'effort est plus soutenu que le travail pour la mise en forme.

Au fur et à mesure de vos entraînements, vous pourrez tenir cet effort plus longtemps, sur un meilleur rythme ou avec une résistance supérieure. Vous pouvez vous entraîner au minimum trois fois par semaine pour ce type d'entraînement.

L'entraînement sur un rythme plus forcé (travail anaérobique et travail en zone rouge) est réservé aux athlètes et nécessite une préparation adaptée.

Après chaque entraînement, consacrez quelques minutes à pédaler en diminuant la vitesse et la résistance pour revenir au calme et ramener progressivement l'organisme au repos.

GARANTIE COMMERCIALE

DOMYOS garantit ce produit, dans des conditions normales d'utilisation, pendant 5 ans pour la structure et 2 ans pour les pièces d'usure et la main d'oeuvre à compter de la date d'achat, la date sur le ticket de caisse faisant foi. Cette garantie ne s'applique qu'au premier acheteur.

L'obligation de DOMYOS en vertu de cette garantie se limite au remplacement ou à la réparation du produit, à la discrétion de DOMYOS.

Tous les produits pour lesquels la garantie est applicable, doivent être réceptionnés par DOMYOS dans l'un de ses centres agréés (1 magasin DECATHLON), en port payé, accompagnés de la preuve d'achat.

Cette garantie ne s'applique pas en cas de :

- Dommages causés lors du transport
- Mauvaise utilisation ou utilisation anormale
- Réparations effectuées par des techniciens non-agrérés par DOMYOS
- Utilisation à des fins commerciales du produit concerné

Cette garantie commerciale n'exclut pas la garantie légale applicable selon les pays et / ou provinces

DOMYOS - 4 BOULEVARD DE MONS - BP299 - 59665 VILLENEUVE D'ASCQ - France -

C A R D I O - T R A I N I N G

L'ENTRAÎNEMENT CARDIO-TRAINING

L'entraînement cardio-training est du type aérobic (développement en présence d'oxygène) et permet d'améliorer votre capacité cardio-vasculaire. Plus précisément, vous améliorez la tonicité de l'ensemble cœur/vaisseaux sanguins. L'entraînement cardio-training amène l'oxygène de l'air respiré aux muscles. C'est le cœur qui pulse cet oxygène dans tout le corps et plus particulièrement aux muscles qui travaillent.

CONTRÔLEZ VOTRE POULS

Prendre son pouls périodiquement pendant l'exercice est indispensable pour contrôler son entraînement. Si vous n'avez pas d'instrument de mesure électronique, voici comment faire :

Pour prendre votre pouls, placez 2 doigts au niveau :

- du cou, ou en dessous de l'oreille, ou à l'intérieur du poignet à côté du pouce.

N'appuyez pas trop : une trop grande pression diminue le flux sanguin et peut ralentir le rythme cardiaque. Après avoir compté les pulsations pendant 30 secondes, multipliez par 2 pour obtenir le nombre de pulsations par minute.

Exemple : 75 pulsations comptées.

LES PHASES D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

A Phase d'échauffement : effort progressif.

L'échauffement est la phase préparatoire à tout effort et permet d'ÊTRE DANS DES CONDITIONS OPTIMALES pour aborder son sport. Il est un MOYEN DE PREVENTION DES ACCIDENTS TENDINO-MUSCULAIRES. Il présente deux aspects : MISE EN ÉVEIL DU SYSTÈME MUSCULAIRE, ÉCHAUFFEMENT GLOBAL.

- 1) La mise en éveil du système musculaire s'effectue lors d'une SEANCE D'ETIREMENTS SPECIFIQUES qui doit permettre de PREPARER A L'EFFORT : chaque groupe musculaire est mis en jeu, les articulations sont sollicitées.
- 2) L'échauffement global permet de mettre progressivement en action le système cardio-vasculaire et respiratoire, afin de permettre une meilleure irrigation des muscles et une meilleure adaptation à l'effort. Il doit être suffisamment long : 10 mn pour une activité de sport de loisir, 20 mn pour une activité de sport de compétition. Notons que l'échauffement doit être plus long : à partir de 55 ans, le matin.

B Entraînement

L'entraînement est la phase principale de votre activité physique. Grâce à votre entraînement REGULIER, vous pourrez améliorer votre condition physique.

- Travail anaérobie pour développer l'endurance.
- Travail aérobic pour développer la résistance cardio-pulmonaire.

C Retour au calme

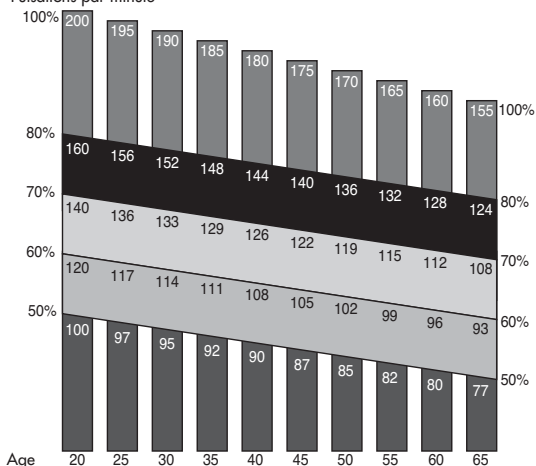
Il correspond à la poursuite d'une activité à faible intensité, c'est la phase progressive de "repos". LE RETOUR AU CALME assure le retour à "la normale" du système cardio-vasculaire et respiratoire, du flux sanguin et des muscles (ce qui permet d'éliminer les contre-effets, comme les acides lactiques dont l'accumulation est une des causes majeures des douleurs musculaires, c'est-à-dire crampes et courbatures).

D Etirement

L'étirement doit suivre la phase de retour au calme pendant que les articulations sont échauffées, afin de réduire les risques de blessures. S'étirer après l'effort : minimise la RAIDEUR MUSCULAIRE due à l'accumulation des ACIDES LACTIQUES, "stimule" la CIRCULATION SANGUINE.

Zone d'exercice

Pulsations par minute



• Entraînement de 80 à 90% et au delà : Zone anaérobie et zone rouge réservées aux athlètes performants et spécialisés.

• Entraînement de 70 à 80% de la fréquence cardiaque maximale : Entraînement endurance.

• Entraînement de 60 à 70% de la fréquence cardiaque maximale : Mise en forme/Consommation privilégiée des graisses.

• Entraînement de 50 à 60% de la fréquence cardiaque maximale : Entretien/Echauffement.

ATTENTION, MISE EN GARDE AUX UTILISATEURS

La recherche de la forme doit être pratiquée de façon CONTRÔLÉE.

Avant de commencer une activité physique, n'hésitez pas à CONSULTER un MÉDECIN surtout si : vous n'avez pas pratiqué un sport durant les dernières années, vous êtes âgé de plus de 35 ans, vous n'êtes pas sûr de votre santé, vous suivez un traitement médical.

AVANT DE PRATIQUER TOUT SPORT, IL EST NECESSAIRE DE CONSULTER UN MEDECIN.